

Bio et végane: penne crémeuses au safran



Le cœur des gourmets sera conquis par le nouvel assortiment de produits bio de choix de Denner, dont je vais utiliser un spécimen dans ma recette de cette semaine.

Ici, non seulement le safran est précieux, mais aussi la purée d'amande enerBiO utilisée qui contient pleins de nutriments sains. Les amandes fournissent au corps du magnésium, du calcium et des vitamines B, entre autres, et feraient également du bien au cœur, aux os et à l'intestin.

Non ouverte, la purée d'amande se conserve très longtemps dans l'armoire à provisions; mais une fois ouverte, il faudrait la garder au réfrigérateur où elle reste bonne longtemps. Il ne faut surtout pas enlever la couche huileuse sur la purée.

Les penne crémeuses au safran sont à la fois bio, véganes et excellentes - que veut-on de plus?

- 480 g de penne
- 2 poireaux (env. 400 g), coupés en rondelles
- 1 oignon haché
- 80 g de purée d'amande
- Jus d'un citron
- 3 dl d'eau
- 1 cc de fils de safran ou de safran en poudre
- Sel, poivre et ail en poudre

1. Faites revenir l'oignon et le poireau dans un peu d'huile.
2. Cuisez les penne al dente dans de l'eau salée.
3. Mélangez bien la purée d'amande avec l'eau et le jus de citron dans une casserole, et laissez mijoter rapidement. Si la sauce devient trop épaisse, ajoutez un peu d'eau.
4. Ajoutez le safran, le sel, le poivre et l'ail en poudre à la sauce et laissez cuire rapidement.
5. Ajoutez le poireau et l'oignon à la sauce, assaisonnez-la et versez-la par-dessus les penne.

Temps de préparation: environ 25 minutes

Oynos Vino

Biologico Nero d'Avola/Merlot Terre Siciliane IGT

Robe pourpre. Nez intense de mûres et de framboises. Tanins souples et moelleux. Ample et long en bouche.

Voir dans le weinshop

